COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS 2 POR DÍA



Nº 43

Del 30 de junio al 4 de julio

SEMANA

PATO ASADO A LA NARANJA



CALAMAR AL AZAFRÁN



MANITAS DE CERDO



MERLUZA CON CHALOTAS



KOKOTXAS AL PIL PIL



LUNES 30

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



SALMÓN CON ENSALADA



CHULETA DE CERDO



ATÚN CON PURÉ DE PATATA



ERIZO AL HORNO



COLMENILLAS Y LANGOSTINOS

Pato asado a la naranja con plátano y rúcula





1 Regar el pato



2 Desgrasar el jugo



3 Dorar los plátanos



4 Aliñar la rúcula

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 pato de 1,200 kg. ◆ 1 manzana ◆ 3 plátanos ◆ 2 cebollas ◆ 1 zanahoria ◆ 1 pimiento verde ◆ 1 puerro ◆ sal ◆ 1 tomate ◆ 3 ajos ◆ 100 gr. de rúcula ◆ zumo de 5 naranjas ◆ zumo de 1/2 limón ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ 1 copita de licor de naranja ◆ ½ de ron ◆ 1 cucharada de azúcar ◆ vinagre ◆ aceite Carbonell ◆ pimienta

SALPIMENTA el pato por fuera y por dentro y mete una manzana en cuartos. Trocea zanahoria. Pica puerro, pimiento verde, tomate, cebolla,ajo y añade . Rocía con aceite y hornea 30 min. a 175º C.

VIERTE zumo de naranja, zumo de limón, licor de naranja, vino blanco y deja otros 30min. más a 175º C. Retira el pato a una fuente y tritura el jugo. Retira la espuma, cuela la salsa y ponla a reducir en una cazuela. Reserva.

CORTA los plátanos en 4 y dóralos. Cuando tomen color, añade ron y flambea. Añade azúcar y mezcla. **ALIÑA** la rúcula con aceite, sal y vinagre. Mezcla. Sirve el pato en una fuente, salsa por encima y acompaña con plátano y rúcula.

Salmón con ensalada de patata y eneldo





1 Hacer la vinagreta



2 Preparar la ensalada



3 Cortar el salmón



4 Tapar el salmón

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. salmón fresco ◆ 2 ó 3 patatas ◆ 1 cebolla roja pequeña ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ vinagre ◆ 1 cucharada de mostaza ◆ 1 cucharada de eneldo fresco ◆ sal ◆ pimienta negra

VINAGRETA: mezcla bien la mostaza y un chorro de aceite. Añade vinagre, eneldo picadito, mezcla y reserva la vinagreta. **ENSALADA:** pon las patatas en la olla rápida con agua y sal y deja cocer (al 1) 5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Deja templar las patatas, pélalas, trocéalas y colócalas en un cuenco. Añade la cebolla en juliana y parte de la vinagreta (reserva un par de cucharadas). Sazona y mezcla. **CORTA** el salmón en 4 raciones, sazona y unta la parte de la piel con una gotita de aceite. Asa el salmón en la plancha eléctrica 6 minutos con la piel hacia abajo.

ROCÍA con pimienta negra. Tapa el salmón con papel de aluminio, apaga la plancha y deja reposar 2-4 minutos. Retira el papel de aluminio y sirve el salmón en un plato, acompañado con la ensalada y salsea con la vinagreta reservada.

MARTES 1/7/08

Calamar al azafrán





1 Pochar las verduras



2 Cortar en aros el calamar



3 Trocear en juliana



4 Atar las verduras

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 calamares grandes ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 dientes de ajo ◆ 2 zanahorias ◆ 12 espárragos verdes ◆ 1 puerro ◆ 1 manojo de fideos chinos ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 cucharadita de azafrán

PELA y pica tres dientes de ajo. Pica la cebolla y el pimiento. Dora las verduras en la olla rápida. Sazona y agrega el azafrán. Mezcla. **LIMPIA** los calamares y separa las aletas y los tentáculos. Corta en aros el resto y añade a la olla rápida los aros, aletas y tentáculos. Vierte un vaso de vino blanco, sazona y mezcla. Pon la tapa y cocina (al 1) 10 min. desde que salga el vapor. **TROCEA** en juliana las zanahorias. Separa la hoja externas del puerro y reserva. Corta en juliana el puerro. Mezcla las zanahorias y puerros, sazona y separa en 4 montoncitos. **PON** 4 espárragos verdes y un puñadito de fideos chinos. Con la hoja externa del puerro haz 4 tiras y ata cada montón (a modo de paquetitos). Fríe los atadillos en una sartén con aceite, un minuto cada lado. Sirve calamares y un atadillo.

san ignacio

MARTES 1/7/08

Chuleta de cerdo con relleno de tomate





1 Tornear las zanahorias



2 Elaborar el relleno



3 Rellenar las chuletas



4 Saltear las hortalizas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 chuletas de cerdo (gruesas) ◆ 6 filetes de anchoa en aceite ◆ 1 tomate ◆ 4 tomates deshidratados ◆ 1 patata ◆ 2 zanahorias ◆ harina, huevo y pan rallado (para rebozar) ◆ 2 cucharadas de mantequilla ◆ 1 copa de vino blanco ◆ agua ◆ aceite Carbonell ◆ sal ◆ pimienta ◆ 4 hojas de albahaca ◆ perejil

TROCEA la patata con la forma deseada. Trocea y tornea las zanahorias. Cuece todo en agua hirviendo y sal. Escurre y reserva. **RELLENO:** funde la mantequilla en una sartén, añade anchoas picaditas y mezcla. Agrega albahaca, tomate deshidratado y tomate pelado picaditos. Cocina brevemente y vierte el vino blanco. Remueve y deja reducir. Deja templar. **ABRE** las chuletas por la mitad hasta llegar al hueso sin llegar a separarlas. Salpimiéntalas y reparte el relleno dentro. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado. Dale unos golpes con un cuchillo y fríelas 2 minutos y medio por cada lado. Cuela el aceite y resérvalo. **SALTEA** las patatas y zanahorias. Rocía con perejil picado. Sirve una chuleta y acompaña con las patatas y las zanahorias. Decora con una ramita de perejil.

Carbonell

Manitas de cerdo con crema de lentejas

MIÉRCOLES 2/7/08





1 Hacer la crema



2 Cocinar las manitas



3 Quitar los huesos



4 Enharinar las manitas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 manitas de cerdo ◆ 100 gr. de lentejas ◆ 2 puerros ◆ 2 cebollas ◆ 1 zanahoria ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 dientes de ajo ◆ harina y huevo batido (para rebozar) ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

CREMA: pica zanahoria, un puerro, un pimiento verde y una cebolla. Pon todo en una cazuela y cubre con agua. Añade las lentejas, sazona y tapa. Cocina 30 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y resérvala en un cuenco.

COLOCA las manitas en la olla rápida, añade los dientes de ajo pelados, la otra cebolla, el otro puerro entero y perejil. Cubre con agua y sazona. Coloca la tapa y cocina (al 2) 30 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

RETIRA las manitas de cerdo a una fuente y quítales los huesos grandes.

PASA las manitas por harina y huevo batido, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Sirve en un plato la crema de lentejas y coloca encima una manita de cerdo. Adorna con una hojita de perejil.

Atún con puré de patata y cebolla

MIÉRCOLES 2/7/08





1 Preparar el puré



2 Verter la leche



3 Freír los pimientos



4 Cortar las lonchas de atún

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de atún ◆ 2-3 patatas ◆ 3 cebollas ◆ 2 dientes de ajo ◆ 8-12 pimientos verdes pequeños ◆ ½ vaso de leche ◆ vinagre de módena ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil

PURÉ: lamina los dientes de ajo, pica las cebollas y pocha las verduras a fuego suave. Cuando tomen color, añade las patatas peladas y picadas. Cocina a fuego suave. Remueve de vez en cuando.

ESCURRE las patatas y reserva el aceite. Sazónalas, vierte la leche, mezcla y tritura con la batidora. Reserva en una manga pastelera.

VIERTE el aceite reservado en una sartén y fríe los pimientos. Retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sazona y resérvalos.

CORTA el atún en 12 lonchas, salpimiéntalo y fríelo 1 minuto y medio por cada lado. Retira el atún. Reserva el jugo en la sartén, vierte un chorro de vinagre, perejil picado y dale un hervor. Sirve montoncitos de puré en el plato y coloca encima de cada montoncito un trozo de atún. Salsea con el jugo y acompaña con los pimientos.

Merluza con chalotas y salsa de pasas

JUEVES 3/7/08





1 Pochar el puerro



2 Cocinar la salsa



3 Confitar las chalotas



4 Asar los lomos de merluza

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 lomos de merluza (de unos 200 gr.) ◆ 1 puñado de pasas de corinto ◆ 1 puerro ◆ 16 chalotas ◆ 1/2 vaso de nata líquida ◆ 1 vaso de vino de moscatel ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

LIMPIA y pica el puerro y póchalo para preparar la salsa. Añade las pasas ya hidratadas (previamente ponlas una hora a remojar en agua para que se hidraten).

AGREGA el moscatel y la nata líquida. Sazona y cocina la salsa 20 minutos a fuego suave, hasta que se reduzca a la mitad.

CONFITAR las chalotas: pélalas y ponlas en una sartén con un chorro de aceite. Sazona y cocínalas a fuego suave hasta estén bien doraditas.

SAZONA los lomos de merluza, úntalos con aceite por los dos lados y ásalos a la plancha. Sirve una ración de merluza en un plato y acompaña con la salsa de pasas y con las chalotas confitadas. Adorna con una ramita de perejil.

Erizo al horno

JUEVES 3/7/08





1 Hacer la masa



2 Introducir el huevo



3 Insertar los piñones



4 Cortar la lechuga

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 400 gr. de ternera picada ◆ 400 gr. de cerdo picado ◆ 200 gr. de tocino picado ◆ 100 gr. de miga de pan ◆ ½ vaso de leche ◆ 6 huevos ◆ 3 ajos ◆ 12 aceitunas negras ◆ 3 cucharadas de piñones ◆ 1 lechuga o distintas hojas verdes ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra

CUECE 4 huevos en agua hirviendo y sal. Deja que se cocine 10 minutos. Pela y resérvalos.
Aparte pon a remojar la miga de pan en leche. Bate en un cuenco dos huevos y añade la carne de ternera, de cerdo y tocino. Salpimienta y añade los dientes de ajo picaditos y la miga escurrida. Amasa bien.

SEPARA la carne cuando esté bien mezclada en 4 trozos e introduce en cada parte un huevo cocido entero.

DALE forma de bollo de pan o de "cuerpo de erizo". Utiliza las aceitunas para simular los ojos y el morrito. Inserta los piñones por toda la masa a modo de púas.

Coloca un papel de hornear en la bandeja del horno y pon encima los erizos. Hornea a 180º C 15-20 min.

DEJA reposar unos minutos. Sirve un erizo en un plato con la lechuga cortada y aliñada con aceite, vinagre y sal.

Kokotxas al pil pil con migas

VIERNES 4/7/08





1 Recortar las telillas



2 Majar el pan



3 Pochar el ajo



4 Cocinar las kokotxas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 600 gr. de kokotxas de bacalao en salazón ◆ 4 rebanadas de pan viejo ◆ 6 dientes de ajo ◆ ½ guindilla ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ perejil (para decorar)

DESALA las kokotxas en agua fría 24 horas cambiando el agua 3 veces. Cuando estén listas, recorta las telillas que les sobran y reserva. **TUESTA** las rebanadas de pan y májalas en el mortero hasta que se hagan migas. Reserva.

LAMINA dientes de ajo y pocha con mucho aceite. Añade guindilla picada. Retira los ajos a un plato y resérvalos. En el mismo aceite, cocina las kokotxas 3-4 minutos. Retira el exceso de aceite a un cuenco y déjalo templar.

MUEVE la cazuela de las kokotxas (templadas), añade el aceite del cuenco cacito a cacito y remueve la cazuela para que ligue bien la salsa. Añade una cucharada de agua fría y remueve. Sirve en un plato, salsea y decora con las láminas de ajo y la guindilla. Acompaña con migas y adorna con una ramita de perejil.

Colmenillas con langostinos

VIERNES 4/7/08





1 Remojar las colmenillas



2 Cocinarlas en la salsa



3 Insertar los langostinos



4 Verter el refrito

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 16 colmenillas o morillas ◆ 16 langostinos ◆ 4 chalotas ◆ 2 dientes de ajo ◆ ½ vaso de vino blanco ◆ 1 cucharada de harina ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

PON las colmenillas a remojo en agua 1 hora. Escúrrelas y resérvalas. **SALSA:** pica chalotas y póchalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade la harina y rehoga. Agrega vino, un chorrito de agua, las colmenillas y espolvorea con perejil picado. Sazona, tapa y deja cocinar 17-20 minutos. Reserva .

PICA los dientes de ajo y dóralos con un chorrito de aceite. Reserva. Pela aparte los langostinos y deja la punta de las colitas. Sazónalos e introduce un langostino dentro de una colmenilla con la punta hacia fuera. Haz lo mismo con todos los langostinos.

COLÓCALOS en una bandeja apta para el horno untada con aceite. Vierte un poquito de ajo reservado en cada morilla con langostino y hornea a 180º C durante 3 minutos. Sirve la salsa en el fondo del plato y coloca encima las colmenillas con el langostino dentro. Decora con una ramita de perejil.